



HETI MENÜ

2023.02.06.-2023.02.10.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Vadász felvágott Vaj Paprika Barna kenyér Csipkebogyós tea	Ciabatta zsemle Vaj Tej	Gépsonka Vaj Paradicsom Barna kenyér Áfonyás tea	Káposztás pogácsa Vaj Tej	Trappista sajt Vaj Kígyóuborka Barna kenyér Epres tea
	energia: 297 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g só: 1,1 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 15 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g só: 1,3 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g só: 1,1 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 13 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,8 g só: 0,8 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,4 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója
Ebéd	Bakonyi betyárleves Dejós metélt Banán	Tavaszi zöldségleves Kelkáposztafőzelék Sertéssült feltét Tejes pite barackízzel	Paradicsomleves Szójás olajban sült csirkemell Szezámagos rizs Káposztasaláta	Karfiolleves Tejfeles sonkás-gombás tollhegy Jégsaláta	Hideg meggyleves Rántott csirkecombfilé Petrezselymes burgonya Csemege uborka
	energia: 663 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 12,1 g só: 1,3 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 25 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g só: 2 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 0,9 g só: 2,5 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 26 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,6 g só: 1,8 g	energia: 781 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 35 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 8,9 g só: 3,2 g
	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; szeszám; szója Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Hagymás tojás Retek Kenyer	Kölesgolyó Citromos joghurt	Körözött Paprika Kenyer	Párizsi Vaj Paradicsom Barna kenyér	Narancsos joghurt Babapiskóta
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,6 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid